

2001年度 バレーボール学会第1回研究集会報告

1.はじめに

2001年度第1回研究集会が平成13年7月7日(土)13:30より早稲田大学喜久井町キャンパス(体育局講義室)で行われた。今回は「これからのバレーボールを考える(現場からの提言)」をテーマとしてシンポジウムが行われた。会場がほぼ満席になる状態で、現場での貴重な経験に基づくシンポジウムが活気に満ちて行われた。その概要を報告する。

(文責:企画委員 瀧間久俊)

2.研究集会プログラム

1) 開会の挨拶: 朽堀 申二 会長

2) シンポジウム 司会: 篠村 朋樹氏

「私の実践報告書 勝つためのチームづくりの理論と実践」

壬生 義文氏(岡谷工業高校監督)

「大型女子選手の育成方法について」

広 紀江氏(学習院大学)

「バレーボールとメンタルトレーニングの実践」

遠藤 俊郎氏(山梨大学、スポーツメンタルトレーニング指導士)

3) 閉会の挨拶: 矢島 忠明 幹事長

3.シンポジウムの概要

「私の実践報告書 勝つためのチームづくりの理論と実践」 壬生 義文氏

中学から高校に進学するにあたって、強いチームでバレーボールを続けるためには下宿をすることが必要であったが、それができなかった。このことが、現在自宅を合宿所として開放し、15名の部員と生活している背景になっている。高校卒業後、順天堂大学に進みバレーボール部に所属するが、大学時代はプレーヤーとしては無理ではないかと考え、指導者としての勉強に4年間を費やした。高校の教員になり、最初の赴任先で教員は教えるだけでなく、生徒から教えてもらい、それをまた次の世代に伝えていくのが仕事であることを学んだ。それが今日の私のバレーを教えることの原点になっている。岡谷工業高校は特別な推薦制度などなく普通の高校であるが、そういった限られた条件の高校でも優勝できることを示したかった。本校赴任後、最初から成功したわけではなく、失敗期(3年)、成長期(5年):全国1回戦レベル、変革期(5年):全国ベスト8、成熟期(5年);全国ベスト4を経てようやく初優勝にたどり着き、さらに連覇できたことによって選手も自分も自信ができた。情熱だけでは今の生徒は勝てない。「情熱・熱意 チーム・選手への愛情 研究・工夫・実践・徹底 進歩・向上・勝利・優勝 感動・喜び・反省・改善 人間的成長・次への意欲」という勝利を生むサイクルをチーム作りの基本概念としている。具体的な指導法としては、特に人づくりに細かく気を配り、サポーターシステムを導入することによって、ベンチに入れない選手のやる気も欠かない様に工夫している。また、チームマネジメントにおいても細かく考え工夫を凝らしている。最後に、指導実践から導かれたバレーボールの4つの特性として、一発逆転のないゲーム 確率のスポーツ 対応力が必要なスポーツ 経験のスポーツとまとめられたことが印象に残った。なお、壬生氏のこの貴重な実践報告の詳細については、来春発行される機関誌第4巻に掲載予定である。

「大型女子選手の育成方法について」 広 紀江氏

宮下(1986)は年齢に応じたスポーツに必要な諸能力の発達に関して以下のように示している。11歳以下では色々な動作に挑戦し脳・神経が発達して、スマートな身のこなしを獲得する。12~14歳では、軽い負荷で持続的な運動を実践し、呼吸・循環器系が発達し、スマートな動作を長続きさせる能力を身につける。15~18歳では負荷を増大させ、筋・骨格系が発達し、スマートな動作を長続きさせるとともに、力強さを身につける。19歳以上でスポーツに関わる身体動作を十分に発達させたうえに、試合のかけひきを身につけ、最高の能力を発揮するようにする。私自身の選手生活を振り返ってみると、これに当てはまっていたように感じる。オリンピック参加選手の年齢について東京大会での資料では、女子選手は平均年齢が22.8歳で、トレーニング期間は8.7年、トレーニング開始年齢は14.1歳であった。女子の優秀チームの平均年齢は他のチームの年齢よりも明らかに高いという特徴があった。

また、女子チームの身長の変化をみると、決して最も高いチームが優勝しているわけではない。2001年度全日本女子チーム22名の平均身長は176.9cmで、リベロ2名を除くと177.9cmで、更にセッター3名を除くと180.3cmである。世界で勝つことができないのは、身長だけの問題でないように思われる。

「バレーボールとメンタルトレーニングの実践」 遠藤 俊郎氏

スポーツメンタルトレーニング指導士とは、スポーツ選手や指導者を対象に競技力向上のための心理学的スキルを中心とした指導や相談等を行う専門家であり、日本スポーツ心理学会がスポーツ心理学について一定の学識と技能を有する学会員に称号を付与しその資格を認定している。メンタルトレーニングは選手が自己の心理面を効率的に管理し、コントロールし、自己の最高能力を試合などの場

面で発揮できるように心理的諸技術を高めていくトレーニングである。ベテランといわれる一流選手の中には、心理的な技術・テクニックを経験的に身につけ必要に応じて用いる場合がある。しかし、若手と呼ばれる選手には心理的にも経験が不足しており、よりメンタルトレーニングが必要である。競技レベルが高いほど、さらに、実力が接近しているほど、心理面のコントロールの良否が勝敗を左右する場合がある。メンタルトレーニングによるプラスの効果、もしくは効果が見えない場合はあるが、マイナスの効果はほとんどないと考えて良い。選手は自己の心理面において自分自身に責任を持ち、個人の自己評価を高めることが進歩のポイントである。成功するために必要な心理的技術は学習することができ、心理的技術は体系的なトレーニングによって高められる。全日本男子バレーボールチームでは、現在、啓発活動・談話、ワンポイントアドバイスを作成し選手に配布するとともに心理的技術の指導を行っている。心理的アセスメントにおいては質問紙などでチェックするとともに、個人面談やメール等も活用し、問題解決や心理的技術の指導に役立てている。また、動機づけをおこなうために練習日誌を活用することによって心身の自己評価を行わせている。